



نقش اوقات فراغت با تکیه بر ورزش، بر سلامت روان از دیدگاه اسلام، احادیث و متخصصان

بهروز زینتی^۱، ابراهیم یعقوب زاده^۲، احمد غلامی^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد بروجرد

۲- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

۳- کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی

Behroz.z1355@gmail.com

چکیده

از منظر اسلام سلامت به عنوان هدیه ای بزرگ از جانب خداوند به انسان عطا گردیده است. سلامت در ادیان الهی بعد از توحید از بزرگترین نعمتهای خداوند نسبت به بندگانش محسوب می گردد و همواره انسانها را به حفظ سلامتی و قدر شناسی از آن فرا خوانده و تاکید بر انجام فعالیتهایی بخصوص در زمانهای فراغت را دارد. سلامت روان در برنامه ریزی اجتماعی از اهمیت خاصی برخوردار است، افسردگی که یکی از مولفه ها تاثیر گذار در سلامت روان است، مانع رشد و خود شکوفایی فرد می گردد که فقر فعالیتهای فراغتی باعث ایجاد این کاستی در سلامت روان می گردد. اوقات فراغت با تکیه بر فعالیتهای ورزشی در حوزه سلامت و روان جایگاه ویژه ای دارد و به عنوان یک پدیده تاثیر گذار جایگاه خود را در علوم روان شناختی و سلامت کسب نموده است. براین اساس تمایلات و رهیافتهای شخصی و مشارکت داوطلبانه در اوقات فراغت که فرد در هنگام رهایی از کار روزانه انتخاب می کند باعث تقویت جسم و فکر او شده و از ضروریات زندگی می باشد.

امروزه تفریح و گذراندن مناسب اوقات فراغت وسیله ای موثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی است. یکی از مسائل بسیار مهمی که در زندگی همه ی انسانها در کنار کار و فعالیت روزانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است، اوقات فراغت و چگونگی گذراندن آن است. این مساله از نظر افراد معدودی شاید کم اهمیت باشد اما به جرات می توان گفت همانطور که نوع شغل و میزان دقت و توجه افراد به آن در زمان انجامش می تواند باعث رشد و توسعه جامعه شود و افراد را از ناراحتی های روانی و افسردگی باز دارد به همان اندازه اوقات فراغت با تکیه بر ورزش و فعالیتهای ورزشی و اختصاص دادن زمانی خاص به شکل صحیح و منطقی به آن می تواند در جای خود باعث رشد و ارتقای تک تک افراد در زندگی شخصی و اجتماعی و همچنین سلامت روان شود این امر به شرطی که افراد تعریف درستی از اوقات فراغت داشته باشند امکان پذیر می باشد. بر این اساس مقاله حاضر در حوزه مطالعاتی بین رشته ای در علوم انسانی با تاکید بر روش کتابخانه ای و اسنادی از نوع توصیفی به بیان کارکردها و نقش پدیده اوقات فراغت بر سلامت روان با عنایت به دیدگاه اسلام و متخصصان می پردازد.

کلید واژه: سلامت روان، فعالیتهای اوقات فراغت، فعالیت ورزشی، اوقات فراغت



مقدمه

عصر جدید با توسعه علوم و تکنولوژی پیشرفته خود، روش زندگی بسیاری از جوامع بشری را تحت الشعاع خود قرار داده است و کاهش قابل ملاحظه ای در فعالیت های فیزیکی افراد به وجود آورده است که این امر نعمت تندرستی و سلامت انسان را که می تواند در موفقیت انسان عاملی مهم باشد به خطر اندازد. لذا اگر به ساخت فیزیکی انسان دقت کنیم متوجه می شویم که انسان به طور فطری برای رشد و تکامل همه جانبه خود به انواع گوناگونی از فعالیت های جسمانی نیاز دارد. در جوامع مختلف، امروزه از ورزش به عنوان یکی از روش های درمانی در درمان مبتلایان به اختلال افسردگی استفاده می شود و نتایج ثمربخشی را به همراه داشته است (نعمت الله زاده ماهان ی کاظم ۱۳۸۱). که این موضوع یکی از فعالیتهایی است که افراد در اوقات فراغت به آن می پردازند، که هدف از گذراندن اوقات فراغت ایجاد آرامش درونی و رهایی از غم ها، و ناراحتی هاست (درخشان مبارکه محمد ۱۳۷۶). ورزش کردن در اوقات فراغت با سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس ارتباط دارد و این موضوع نشانگر میزان اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در سلامت روانی و سازگاری اجتماعی افراد را می رساند (حسن زاده فخری). (خاتمی و نجفی ۱۳۸۴) نتیجه گرفتند که میزان سلامت روانی (مخصوصاً اختلال) در عملکرد اجتماعی و افسردگی در ورزشکاران گروهی بیشتر از ورزشکاران انفرادی بوده است. اوقات فراغت با تکیه بر ورزش باعث تاثیر بر میزان سلامت روانی - مخصوصاً اختلال - در عملکرد اجتماعی و افسردگی بوده، این عمل با تاکید بر ورزش و اوقات فراغت از اهمیت و کاربرد بیشتری برخوردار می باشد. ما در این بررسی بر آن بودیم تا نقش فعالیتهای فراغت را در رابطه با سلامت روان توصیف نماییم، که این فعالیتهای فراغتی در واقع سرگرمی ها و کارهای ذوقی که بیشتر تکیه بر فعالیتهای ورزشی خارج از محیط کار و آموزش می باشند که افراد برای لذت بردن و با انتخاب خوشان انجام می دهند.

بیان مساله

فعالیتهای فراغتی به مثابه ی یک بستر کلیدی و پیشتاز برای افراد توصیف شده که از آن طریق هویت شان را تعریف و شکل می دهند (اریکسون، ۱۹۶۸؛ کلیبر، ۱۹۹۹؛ واترمن، ۱۹۹۰). امروزه تفریح و گذران مناسب اوقات فراغت وسیله ای موثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد است. اوقات فراغت یکی از سرمایه های ارزشمند و گنج نهانی است که می توان به نیکویی از آن استفاده کرد. در واقع فرصت ها به دست آمدنی نیست؛ بلکه به دست آوردنی است. به همین دلیل باید مدیریت زمان را بخوبی بیاموزیم. مسئله اوقات فراغت هر چند یک موضوع فردی است، اما در کشور ما یک موضوع خانوادگی، سازمانی و اجتماعی هم هست. هر سازمانی ناچار است برای توسعه آسایش، سلامت، بهبود شرایط کاری و افزایش بازدهی دست به برنامه ریزی بزند و مهمترین امر در این مورد کیفیت اوقات فراغت کارکنان آن سازمان و خانواده های ایشان است. بنا براین می توان گفت اوقات فراغت فرصتی برای رفع خستگی، رشد شخصی، افزایش علائق، خودکارآمدی، انسجام خانوادگی و افزایش رغبت های شغلی است. اساس پژوهش فراغت بر این فرض است که فعالیت های فراغتی ابزار و واسطه ای برای رشد و پرورش خود است. کلی، ۱۹۹۹؛ کنترل، ۲۰۰۰). انسان ها هویت شان را با انتخاب و مشارکت در فعالیت های فراغتی تایید می کنند (هاگارد و ویلیامز، ۱۹۹۲). توسعه جوامع شهری و روی آوردن مردم از روستاها به شهرها به طور اتوماتیک باعث روگرداندن از زندگی طبیعی و روی آوردن به زندگی مکانیکی است، افزایش وسایل پیشرفته و مدرن با تمام مزایا و تسهیلاتش اثرات منفی زیادی روی



بدن انسان نهاده و او را دچار فقر حرکتی نموده است. یکی از روش هایی که می تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار دهد و بسیاری از ضعف ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم می باشد. اوقات فراغت بدین لحاظ خوب است که انسان می تواند مقداری به خود بپردازد و به اصطلاح درونگرایی کند و چه بسا به استعدادهای درونی خود پی ببرد. در تحقیقات معدودی که در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت در ایران انجام شده اینگونه نتیجه گرفته شده که بسیاری از مردم آگاهی چندانی از اوقات فراغت ندارند و تفاوت بین اوقات فراغت و زمان بیکاری را به خوبی تشخیص نمی دهند. همچنین بیشتر آنها به علت کمبود امکانات به ناچار در برنامه های موجود شرکت می کنند یا اوقات فراغت خود را به نحوی که زیاد برای آنها راضی کننده نیست، می گذرانند. البته باید اذعان کرد که اصطلاح اوقات فراغت و نحوه گذران آن به عنوان یک علم، در ایران جدید بوده است. با پیدایش و رواج شهرنشینی و گسترش شهرها و صنعتی شدن جوامع، چون انسان ها وارد محیط های پر سروصدا و پرجمعیت شدند و چون مجبور گشتند تن به کارهای یک نواخت و بی تحرک بدهند و در اثر انجام کارهایی که بدون علاقه و انگیزه مجبور به انجام آن بودند، در نتیجه روز به روز جسم و روحشان فرسوده تر شد و برای رهایی از عواقب این نوع کار، رو به تفریحات جدید آوردند. علت این رویکرد هم این بود تا بلکه کمی از آلام خود را که در اثر تسلط ماشین بر آنها وارد شده بود، بکاهند و خود را موقتاً از قید و بندها آزاد کنند و به سلامت روانی خود بیاندیشد و گاهی در جهت بهبود سلامت خود بردارند. متأسفانه اوقات فراغت در جامعه می ما دارای تعریف علمی و منطقی نیست و به علت فقدان اطلاع رسانی کافی اوقات فراغت، افراد سر در گم شده، آنها به مکانیسم ها، مبانی و مفاهیم اوقات فراغت شناخت کافی ندارند. تحقیقات اجتماعی اخیر نشان می دهد که یکی از عوامل مهم بزهکاری در افراد خالی بودن اوقات فراغت آنهاست. لذا این تحقیق بصورت کتابخانه ای انجام گرفته و به دنبال توصیف نقش اوقات فراغت با تکیه بر ورزش از دیدگاه اسلام، احادیث و محققان با سلامت روان می باشد.

ضرورت و اهمیت تحقیق

حضرت محمد صلی الله علیه و آله وسلم می فرماید:

«إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ»؛ همانا همراه سختی ها، آسانی و آسودگی است؛ پس هرگاه فراغت پیدا کردی، خود را به کار دیگری مشغول کن و تن پروری و تنبلی پیشه مکن و به سوی خدا و رضایت او رغبت کن.

درواقع اهمیت فعالیت های فراغتی برای جوانان به این امر بر می گردد که آن هادر انتخاب و مشارکت در فعالیت های فراغتی آزادی بیشتری دارند تا در سایر فعالیتها (سیلبریزن و تاد، ۱۹۹۴؛ کات سورت و همکاران، ۲۰۰۵؛ لارسون، ۲۰۰۰). بعضی ها نقش فراغت در هویت را به مثابه چهارمین محیط بعد از محیط مدرسه، خانواده و گروه های همالان می دانند (سیلبریزن و تاد، ۱۹۹۴) کیول به سه تحول عمده در حوزه ی مطالعات اوقات فراغت و هویت از دهه ۱۹۶۰ تاکنون، اشاره می کند. یکی اینکه پژوهشگران اوقات فراغت از کمی کردن فعالیت های فراغتی افراد به سمت کیفی کردن آن حرکت کردند و درصد واکاوی معنای فراغت برای افراد برآمدند. دوم اینکه آنان درصدد فهم تجربیات جمعی فراغت و رفتارهای مرتبط با شاخص های هویتی برآمدند تا به درک اوقات فراغت در بین افراد برسند. سوم اینکه



محققان در تلاش برای فهم نقش فراغت در شکل گیری هویت، تداخل فراغت و هویت را مورد مذاقه قرار دادند (کیول، ۲۰۰۰).

در جامعه ما از دوران قدیم برای سپری کردن اوقات فراغت؛ به حفظ قرآن، احادیث، اشعار و مشاعره، کتابخوانی و عبادت کردن، پرداخته می شده است (حرم پناهی، ۱۳۸۱). همه افراد باید یاد بگیرند که تندرستی پدیده ای است که عوامل مختلفی در حفظ و بقاء و یا از بین بردن آن دخالت دارند و تربیت بدنی عامل بسیار مهم و ارزنده است که می تواند به عنوان یک وسیله آموزش علمی و واقعی مفهوم و اعتقاد به تندرستی را در افراد ایجاد نماید. در کشور ما نیز مانند دیگر کشورهای جهان، مردم اوقات فراغت خود را به شکل های گوناگون سپری می کنند. بیشتر مردم به صورت شخصی و عده ای نیز به صورت سازمان یافته در فعالیتهای اوقات فراغت شرکت دارند. در زمینه اوقات فراغت در ایران تعدادی از سازمان ها و ارگان ها، مانند شهرداری ها، سازمان ملی جوانان، جهاد دانشگاهی و ... فعالیتهای به نسبت خوبی از جمله فعالیتهای فرهنگی، هنری، علمی و ورزشی دارند. اما نکته مهم این است که فعالیتهای این گونه سازمان ها و یا ارگان ها ارائه می کنند، به هیچ وجه کافی به نظر نمی رسد و تنها پاسخگوی تعداد کمی از افراد جامعه است.

بحث و نتایج

اوقات فراغت و ورزش های تفریحی از دیدگاه محققان

معنای لغوی فراغت: LEISURE به معنای رهایی موقت از کار و اشتغال رسمی زندگی و انجام فعالیت هایی که مورد نظر و به دلخواه فرد باشند و کارکردهای اصلی را رفع خستگی، سرگرمی، تفریح، رشد و شکوفایی شخصیت انسان برشمرده اند. (زیور ورزش شماره ۲۸ خرداد ۸۳) برداشت ما از فراغت نباید آن باشد که همه فعالیتهای اوقات فراغت حتماً باید با فعالیت بدنی همراه باشد.

فراغت شامل فعالیتهای جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می کند. در نتیجه فراغت، کار یا بی کاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت جدیدترین مشغله انسان است (جمشیدی، ۱۳۸۷). البته در مورد پیدایش فراغت و دلیل انتخاب آن توسط انسان، سه نظریه بنیادی نیز وجود دارد. اولین نظریه حاکی از این بوده است که مبنای تفریح در دین بوده است. چنانچه در جامعه اولیه عملاً رسوم مذهبی ازبازی و تفریح جدا نبوده است و رقص و آواز و نمایش رابطه تنگاتنگی با سنن مذهبی داشته است. هاوس در این رابطه ریشه تفریح در زمان قدیم را در دین قرار داده است و معتقد است که با استیلای مسیحیت بر جهان، رابطه عکس شده است و پرداختن به تفریح به عنوان معصیت شناخته شد. دورکیم و جین هاریسن نیز از جمله طرفداران این نظریه هستند. این نظریه به طور کلی معتقد است که تفریح و فراغت در دین سرچشمه دارد و عمل فراغتی نوعی رفتار اجتماعی است که در ایجاد وحدت میان اعضای یک گروه یا قبیله نقش به سزایی ایفا می کند. دومین نظریه در زمینه فراغت، فرضیه غریزی بودن بازی و تفریح است. از طرفداران این نظریه می توان به جیمز بالدوین، ویلیام مک دوگال و کارل گروس اشاره کرد. در این مسیرمگ دوگال معتقد است که میل به بازی تا حدودی از غریزه جنگ جویی سرچشمه می گیرد و گروس معتقد است که کشش انسان برای بازی و تفریح بیشتر ناشی از سبک زندگی اوست که مبنای غریزی دارد. به نظرومی یک نواختی زندگی و نبودن نشاط در دنیای کنونی باعث اختناق



می شود که نتیجه آن ایجاد کشش به عشق و تفریح است. سومین نظریه نیز مبتنی بر فرضیه استراحت و کسب لذت است. اسپنسر در این خصوص علت گرایش انسان به تفریح را رها شدن وی از نیروهای اضافی می داند و مارتین لواروس روان شناس آلمانی، عامل تفریح را نیاز بشر به استراحت و جبران خستگی بیان می کند. توماس نیز میل رهایی از یکنواختی و به دست آوردن تجربیات را عامل پیدایش بازی و تفریح می شمارد. پاتریک نیز در همین مسیر فراغت را رهایی انسان از فعالیت مداوم و تلاش خسته کننده که نتیجه آن خستگی جسمی و روحی شدید افراد جامعه است، می داند. به طور کلی به نظر می رسد اوقات فراغت بر اساس نظریه های مطرح، بیشتر جنبه تفریحی، رفع خستگی از کار روزانه و لذت بردن است (منادی، ۱۳۸۱، ۱۴۲-۱۴۳).

اوقات فراغت زمانی را شامل می شود که فرد در آن مسئولیت خاصی از نظر اجتماعی و امرار معاش و مسائل خانوادگی را بردوش ندارد. باتوجه به این که افراد امروزه با فقر حرکتی ناشی از تکنیک و تمدن عصر حاضر مواجهه هستند و این نه تنها سبب ضعف های عضلانی و ارگانی شده، بلکه باعث نارسایی و اشکالات خاص روانی نیز می گردد، خالی بودن اوقات فراغت و یا عدم امکان دسترسی به امکانات و برنامه های سالم سبب گرایش های غیراصولی و غیراخلاقی در افراد گردد.

اوقات فراغت فقط زمان آزاد شده از بارکار نیست بلکه فعالیتی است غیر اجباری (آلن بیرو، ۱۹۶۶) در فرهنگ لیتره فرانسوی، واژه فراغت، فرصت و زمانی است که پس از انجام کار و شغل روزانه باقی می ماند. در زبان فارسی این لغت مترادف، با تفریح و تحصیل شادی و برای رفع ملال و خستگی ناشی از کار و تجدید قوا و نیز پرداختن به امور فرهنگی و هنری و ذوقی نیز بکار می رود. دومازویه گذراندن اوقات فراغت را به سه ویژگی رفع خستگی، سرگرمی و تفریح و بالاخره فعالیتهایی که به رشد و شکفتگی شخصی یاری می کند و موجب ازدیاد معلومات و یا پرورش استعدادهای دیگر فرد می شود مشخص می کند. کارشناسان مدیریت و دست اندرکاران امور تربیتی، «اوقات فراغت» را پدیده ای دانسته اند که از یک سو، مناسب ترین بستر رشد و شکوفایی استعدادهای گوناگون و از سوی دیگر، زمینه ساز بسیاری از انحرافات و بزهکاری هاست. آنچه باعث این کارکرد دوگانه شده و به ظاهر تعارضاتی را ایجاد کرده؛ چگونگی گذران این اوقات و بهره گیری از آن است. اینکه در این اوقات، افراد به چه کارها و فعالیت هایی مشغول شوند، تا چه حد این فعالیت ها آزادانه باشد و تا چه حد تحت کنترل دیگران، با چه کیفیتی و در چه محیط هایی باشد، همه جزء چگونگی بهره گیری از اوقات فراغت به حساب می آیند.

بسیاری از افراد و خانواده ها، تصورشان از اوقات فراغت بسیار سطحی است. آنان این فرصت ها را فرصت های بیکاری به معنای بیهوده گذرانی و سرگرمی های لغو و بی حاصل تلقی کرده اند، در نتیجه در ایام فراغت، فرزندان را به اختیار خود رها کرده و خودشان نیز در شهر دیگر و در سفر به سر می برند، غافل از آنکه فرزندان در خانه و یا محیط های دیگر به امور بیهوده و گاه مبتذل مشغول می شوند. فراغت در نظر اینان به مفهوم بطالت، تنبلی و سستی بوده، لذا خویشتن را منفعلانه به دست زمان می سپارند. این گونه برخورد با اوقات فراغت، زمینه ساز رکود، فساد و افتادن در منجلاب فساد است؛ زیرا آنچه موجب رکود است، سکون و بی حرکتی است؛ آن چنان که اگر آب در یک جا بی حرکت بماند، به لجنزار بدل می گردد.

به طور کلی می توان گفت که ویژگی های اوقات فراغت عبارتند از:

۱- قسمتی از عمر شناخته می شوند و باید قبل از رسیدن به سن کهولت آن راغنیمت شمرد. (کاشانی، ۱۳۸۱)



۲- فرصتها زودگذرند:

بنشین بر لب جوی و گذر عمر ببین کاین اشارت ز جهان گذرا ما را بس (حافظ)

۳- این فرصت ها همیشه و در همه عمر به دست آوردنی نیستند. از امام علی (علی هالسلام) نقل شده که فرصت ها به سرعت از دست می روند؛ ولی به کندی باز می گردند.

۴- از دست دادن این فرصت ها در آینده باعث حرمان و پشیمانی می شوند.

کاش عمر را شتاب نبود فصل رحلت در این کتاب نبود کاش در بحر ب یکران زندگی نام طوفان و انقلاب نبود (پروین اعتصامی)

اوقات فراغت از دیدگاه اسلام ، احادیث و متخصصان :

فرهنگ اسلامی که انسانیت و آزادی انسان را تأمین می کند، هیچ گاه به دلیل کار و تلاش، مسلمان با خود، بیگانه نمی شود و اختیار و اراده او سلب نمی گردد. در فرهنگ اسلامی طبق آنچه از قرآن و سنت برداشت می شود، بین «کار»، «فراغت» و «استراحت» هماهنگی کامل وجود دارد. در فرهنگ اسلامی، انسان باید وقت شناس باشد، زمان مناسب هر کار را تشخیص دهد و در فعالیت های مختلف، همه جوانب شخصیت خود را مد نظر داشته باشد. کار و تلاش به هنگام، عبادت و ارتباطش با خدا به جا و نیز ساعاتی را به ارتباط با مردم و مراوده با هم کیشان خود اختصاص دهد و در مساجد در جمع آنها حاضر شود تا از اثرات معنوی آن بهره مند گردد؛ نه آنکه کار، او را از یاد خدا و یا حضور در اجتماع مسلمانان بازدارد. قرآن کریم می فرماید:

«یا ایها الذین آمنوا اذا نودى للصلاة من یوم الجمعة فاسعوا الی ذکر اللّٰه و ذروا البیع ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون»؛ ای کسانی که ایمان آورده اید! هنگامی که ندای نماز جمعه را شنیدید، به سوی ذکر خدا بشتابید و خرید و فروش را رها کنید که برای شما بهتر است اگر بدانید.

اعتدال در برآوردن نیازهای روحی و جسمی و کار و تلاش برای اصلاح معاش که در روایات دیگر، نشانه مروّت و مردانگی انسان مؤمن به شمار آمده است و ساعات لذّت، که همه در یک جهت، یعنی طاعت و فرمانبری از ذات اقدس الهی است. انسانی که ساعات روزش را با مناجات و ارتباط با خدا شروع می کند و با توکل به او به دنبال کار و کسب و تلاش برای معیشت خود می رود، در پایان روز برای اطاعت امر حق با همسر خود با انس و الفت، اوقات می گذراند. جمله علی علیه السلام می فرماید:

«من اشتغل بغير ضرورته، فوّته ذلک منفعته؛ هر که به کاری که لازم نیست مشغول گردد، سود آن کار از دست او برود.»

پس اشتغال به امور فرعی زندگی، در صورتی که انسان را از کارهای ضروری که شخصیت و رشد و تعالی وی به آنها بستگی دارد باز دارد، برای او سودی در پی نخواهد داشت؛ زیرا مثل خانه ای است که از پای بست ویران است و ما به ظاهر و آراستگی ظاهری آن می پردازیم.

اسلام دین اعتدال است و از آن جا که اسلام در همه زمینه ها توصیه به اعتدال می کند از این رو افراط در تفریح و سرگرمی خواهی را نیز ناپسند و مذموم می داند. لذا در آموزه های اسلامی، اوقات فراغت به عنوان بخشی از زمان زندگی و عمر انسان، دارای ارزش و اهمیت است و نباید تماما به تفریح سپری گردد و باید برای آن برنامه ریزی شود. برنامه ای که هم موجب رضایت و خشنودی باشد و هم موجد کمال و شکوفایی گردد. علی (ع) در توضیح آیه قرآنی «در



آنچه خدایت ارزانی داشته سرای آخرت را بجوی و بهره خویش را از دنیا فراموش مکن» (سوره قصص، آیه ۷۷) می‌گوید: «تندرستی، نیرو، آسایش خاطر و جوانی و نشاط را فراموش مکن و با استفاده از این پنج خصلت آخرت را بجوی» (تندنویس، ۱۳۸۳: ۱۳). بر اساس این تفسیر، انسان مسلمان باید هم به جسم و ابعاد جسمانی (کسب سلامت، نشاط، آسایش خاطر و نیرومندی) بپردازد و هم به ابعاد روحانی و معنوی (عبادت، خدمت به خلق) توجه داشته باشد. در بیشتر ادیان زمانی جهت فراغت در نظر گرفته شده است. در دین یهود و در مسیحیت «یوم السبت» (روز شنبه) و در اسلام روز جمعه برای فراغت از کار و پرداختن به استراحت، تفریح و سایر فعالیت‌های دلخواه در نظر گرفته شده است. گذشته از این اسلام برای روزهای عادی نیز برنامه مشخصی دارد؛ هشت ساعت کار، هشت ساعت فعالیت‌های فراغتی و غیرکاری (و از جمله عبادت) و هشت ساعت خواب. علی (ع) عبادت و مناجات‌های شبانه را برای اولیای خدا مایه تفریح و آسایش می‌داند و انفعال در فراغت را مستعد ایجاد آسیب‌های گوناگون (و تمایل به خواسته‌های شیطانی) می‌شمارد. در نتیجه می‌توان اظهار کرد که در اسلام صرف اوقات فراغت به صورتی توأم با انفعال، بی‌برنامگی و بی‌کاری، مذموم دانسته شده اما استراحت دادن جسم و تفریح و ورزش امری مباح شمرده می‌شود و در نهایت آنچه در اوقات فراغت مستحب و پسندیده دانسته شده فعالیت‌های هدفمند و برنامه‌دار است. در احادیث و روایاتی که از پیامبر اسلام و ائمه نقل شده به اهمیت وقت و عمر انسان و دقت در صرف آن تاکید زیادی شده است. توصیه موکد این روایات آن است که عمر انسان در خدمت به خلق خدا و در آبادانی دنیا و آخرت صرف شود و این مهم مستلزم سلامت، نشاط، نیرو و آسودگی انسان از تنش‌های جسمی و روانی است.

ورزش از دیگر اموری است که توصیه شده در اوقات فراغت به آن پرداخته شود. اسلام، ورزش را عامل حفظ نشاط و سلامتی بدن و توجه به سلامتی بدن را وظیفه اولیه هر مسلمانی می‌داند و به اندازه روح به جسم نیز اهمیت می‌دهد؛ تا حدی که علم «ابدان» را هم ردیف با علم «ادیان» برمی‌شمرد. (بحارالانوار، ج ۱: ۲۲۰ به نقل از حرم پناهی، ۱۳۸۱: ۸۳).

در اسلام انواع بازی‌ها و ورزش‌ها (به‌ویژه دو، تیراندازی، اسب سواری، کوهنوردی و شنا) هم به عنوان تفریح و تامین سلامتی جسمانی و هم جهت آمادگی برای مبارزات احتمالی توصیه شده است. دین اسلام به همه جنبه‌ها و امورات زندگی انسان‌ها توجه دارد. حدیث تقسیم شبانه روز به سه زمان کار، عبادت، خانواده و تفریح، بیانگر اهمیت برنامه‌ریزی و لزوم اختصاص قسمتی از شبانه روز به خانواده و تفریحات سالم و سازنده می‌باشد. تفریح از دیدگاه اسلام، انسان را از ملالت کارهای یکنواخت زندگی رهایی می‌بخشد. پیامبر اسلام (ص)، نسبت به یادگیری شنا، تیراندازی و سوارکاری تأکید بسیار کرده‌اند. اسلام در مورد معاشرت و آمیزش با دوستان مؤمن معتقد است که می‌توان قسمتی از اوقات فراغت را به این امر اختصاص داد. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: «تفریح کنید و بازی کنید، زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونت دیده شود.» همچنین حضرت علی (ع) فرمودند: «هر که از فرصت چنان که باید بهره‌گیرد، از غصه در امان است.» و نیز: «به هر فرصتی نمی‌توان دست یافت، فرصت همچون ابر می‌گذرد، پس فرصت‌هایی که برای کار خیر پیش می‌آید را غنیمت بشمارید»

• امام سجاد (ع) می‌گوید: «خداوند! اگر برای ما فراغتی از کارهای دنیا مقدر فرموده‌ای، پس آن را فرصتی همراه با سلامتی قرارده که در آن رنجی حاصل نشود و ملالتی به وجود نیاید، تا این که فرشتگانی که به ثبت گناهان مأمورند با



صحیفه ای خالی از گناه از پیش ما بروند و فرشتگان مأمور به نیکی ها، خوشحال از اعمالی که از ما نوشته اند، از نزد ما برگردند» (صحیفه ی سجاده، دعای ۱۱ به نقل از سبحانی نیا، ۱۳۸۱).

ورزش نقش مهمی در سلامت روانی انسان (Mental Health) دارد. به طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار سازمان بهداشت جهانی عنوان شده است. کاربرد روانشناسی در « تحرک رمز سلامتی » ورزش نیز به طور مشخص مورد تأکید قرار گرفته است. ورزشهای تفریحی یا ورزشهای مربوط به اوقات فراغت، از مناسبترین و شاید ضروری ترین گونه های گذران اوقات فراغت در عصر حاضر است. امروزه بیشتر افراد در زندگی روزمره یا شغلی خود، نیازی به انجام کارهای بدنی ندارند. نشستن های طولانی پشت صفحه نمایش یا میز کار و نیز استفاده از ماشینهای لباسشویی و ظرفشویی در خانه ها، استفاده از خودرو به جای پیاده روی یا دوچرخه سواری برای رفتن به مدرسه و همچنین پرداختن به بازی های رایانه ای به جای بازی های ورزشی توسط کودکان و نوجوانان، موجب شده که بسیاری از مردم در سنین مختلف با مشکلات زیادی در زمینه سلامت و به ویژه اضافه وزن روبه رو باشند. از اینرو، ضرورت توجه هرچه بیشتر به ورزش های تفریحی احساس می شود.

انواع گذراندن اوقات فراغت

بسیاری از محققین جهت بیان شیوه ها و وسایل مورد استفاده در گذراندن اوقات فراغت به شکل های مختلف آن را تقسیم بندی نموده اند، برخی شیوه های گذراندن اوقات فراغت را به صورت فردی و جمعی، گروهی دیگر به صورت فعال و غیر فعال در نظر دارند. لذا از ترکیب این دو تقسیم بندی جدول زیر بدست می آید.

	فردی	جمعی	
غیر فعال	الف	ب	
فعال	ج	د	

الف) شیوه های فردی و غیر فعال گذراندن اوقات فراغت: مانند استراحت و دراز کشیدن، تماشای تلویزیون، تماشای ویدئو، گوش دادن به نوار، رادیو، استفاده از کامپیوتر و اینترنت، استفاده از مطبوعات و مکتوبات.

ب) شیوه های جمعی و غیر فعال: تماشای مسابقات ورزشی، صحبت با افراد خانواده.

ج) شیوه های فردی و فعال: انجام امور خیریه، بازدید از موزه ها و نمایشگاهها، قدم زدن در پارک، خیابان، کارهای هنری.

د) شیوه های جمعی و فعال: بازی و ورزش، رفتن به پیک نیک، گفتگو، دیدار با دوستان و اقوام.

بدون شک برای پیشگیری از خمودگی و انحراف افراد و غنی سازی اوقات فراغت آنان باید از ورزش استفاده نمود. این مهم جز در سایه برنامه ریزی دقیق و حساب شده امکان پذیر است. جامعه شناسان بر این عقیده اند که افزایش ساعات فراغت ورزش را می توان به عنوان وسیله مطلوب برای تامین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و سلامت جسمی و روانی آنان مورد استفاده قرار داد. فعالیتهای مهم مورد علاقه جوانان در زمان فراغت آنها ست و موجب می شود که آنان در ارضاء نیازهای خود موفق باشند. متخصصان نیز معتقدند که بسیاری از اصول تربیتی از طریق حرکت بدنی، سریعتر و موثر تر القا می شوند و به مراتب جوانان اثر پذیری بیشتری دارند (احمدی، ذوالفقار ۱۳۸۶).



سلامت روان

منظور از سلامت روان، سلامت ابعاد خاصی از انسان مثل هوش، ذهن و فکر است. از طرف دیگر سلامت روان بر سلامت فیزیکی هم تأثیر دارد. پژوهش‌های اخیر ثابت کرده‌اند که یک سری اختلال‌های فیزیکی و جسمی به شرایط خاص روانی مرتبط هستند. از نظر سازمان بهداشت جهانی، «تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست؛ بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و از بیماری است» (گائینی، ۱۳۸۶، ص ۲۷) به عقیده‌ی محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌گردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موقعیت‌هایی دست یافته است (فراهانی، ۱۳۸۶).

در دنیای امروزه دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت عملاً بدون استرس امکان‌پذیر نیست و در بین جوامع بشر به صورت قانون در آمده است. نظام پیچیده‌ی کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان‌های استرس‌زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می‌شود و دستگاه‌های عصبی-عضلانی ما دائماً در حالت تنش به سر می‌برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی‌ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند. و از آنجایی که امروزه مسأله سالم زیستن و رابطه‌ی آن با فعالیت‌های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده‌ترین ابزارهایی است که استرس را کنترل می‌کند. فراغت همیشگی انسان را گرفتار بی‌حوصلگی و دلتنگی می‌سازد. انسان بی‌کار فرصت پیدا می‌کند که خاطرات گذشته را تجدید کند و در غم و اندوه گرفتار شود یا به آینده فکر کند و دچار دلهره و اضطراب شود. تربیت بدنی در رفع این عوارض سهیم است و عامل موثری برای مبارزه با بی‌حوصلگی و پر کردن اوقات فراغت فرد می‌باشد (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳). مطالعات طولانی مربوط به تأثیر ورزش بر ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روانی افراد نشان داده است که ورزش و تربیت بدنی نه تنها به عنوان یک فعالیت تفریحی بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی تربیتی، اهداف روانی اجتماعی فراوانی را به دنبال دارد. تأثیر اوقات فراغت با تأکید بر ورزش بر سلامت روان افراد:

بدون تردید در زمان‌های گذشته، فراغت به معنای امروزی آن وجود نداشته و انسان‌ها، که بیشتر در دل طبیعت زندگی می‌کردند، در همان جا هم ساعاتی به استراحت مشغول می‌شدند و تجدید قوا می‌نمودند. در نظر آنان بین کار و تفریح یک همبستگی ناگسستنی وجود داشت. با پیدایش و رواج شهرنشینی و گسترش شهرها و صنعتی شدن جوامع، چون انسان‌ها وارد محیط‌های پرسروصدا و پرجمعیت شدند و چون مجبور گشتند تن به کارهای یک‌نواخت و بی‌تحرک بدهند و در اثر انجام کارهایی که بدون علاقه و انگیزه مجبور به انجام آن بودند، در نتیجه روز به روز جسم و روحشان فرسوده‌تر شد و برای رهایی از عواقب این نوع کار، رو به تفریحات جدید آوردند. علت این رویکرد هم این بود تا بلکه کمی از آلام خود را که در اثر تسلط ماشین بر آنها وارد شده بود، بکاهند و خود را موقتاً از قید و بندها آزاد کنند. بدون تردید در زمان‌های گذشته، فراغت به معنای امروزی آن وجود نداشته و انسان‌ها، که بیشتر در دل طبیعت زندگی می‌کردند، در همان جا هم ساعاتی به استراحت مشغول می‌شدند و تجدید قوا می‌نمودند. در نظر آنان بین کار و تفریح یک همبستگی ناگسستنی وجود داشت. بر طبق این روایت می‌توان گفت: یکی از بهترین اموری که در



اوقات فراغت باید به آن مشغول شد، فراگیری علم و دانش و آموزش است. البته لازم است این آموزش اختصاص یابد به آموزش مهارت های زندگی و راه و رسم ورود در اجتماع مؤمنان؛ چرا که در اوقات رسمی و در آموزش های مدرسه و کلاس، کمتر به آن پرداخته می شود.

در یکی از دعاهای امام سجّاد علیه السلام می خوانیم:

«إِنَّ قَدْرَتَ لَنَا فَرَاغًا مِنْ شَغَلٍ فَاجْعَلْهُ فَرَاغَ سَلَامَةٍ لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبَعَةٌ وَ لَا تَلْحَقُنَا فِيهِ سُمْئَةٌ؛ خداوندا! هرگاه برای ما فراغتی از کارها مقدر نموده باشی، پس آن را با سلامتی (از آفات) قرارده که در آن به گناهی آلوده نشویم و خستگی به ما رو نیاورد.»

نتیجه گیری

۱- ورزش و فعالیت بدنی در صورتی که به صورت منظم و مستمر صورت گیرد آثار مفیدی در فرد برجای می گذارد. آثار اجتماعی و روانی ورزش در فرد عبارت است از: کمک به فرد در جریان اجتماعی شدن و سازگاری با محیط، کمک به فرد در تکامل شخصیت مناسب، پر کردن اوقات فراغت و جلوگیری از انحرافات اجتماعی به خصوص در دوران جوانی، تصحیح و تکمیل اخلاق مناسب و آماده کردن فرد برای رعایت حقوق دیگران، کمک به فرد در جریان فرهنگ سازی و داشتن فرهنگی مناسب. همچنین هنگام ورزش با توجه به فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد بیماریهایی از قبیل: افسردگی، اضطراب و استرس، آلزایمر که در طول عمر به سراغ آدمی می آیند به تدریج از میان می روند. ورزش عموماً انباشته از فرصتهای مناسب جهت بر خورد با موانع و مشکلات و اتخاذ شیوه های مناسب برای رفع آنهاست و این وضعیت از نظر سلامت روانی بسیار اهمیت دارد. در واقع انتخاب شیوه های ورزشی که منجر به غلبه بر موانع شود، از نظر سلامت روانی مهم است، زیرا نه تنها باعث رضایت در فرد شده بلکه باعث می شود در برخورد با موانع و مشکلات روحیه ای مقاوم، جستجو گر، چاره اندیش و تحمل پذیر داشته باشد. بنابراین غلبه بر موانع و مشکلات در ورزش ممکن است احساس شخص را از شایستگی و کنترل خود افزایش داده، انگیزه درونی او را برای بروز رفتار شایسته بیشتر کند و شخصیت او را به شکلی بسیار مثبت تحت تاثیر قرار داده که این امور در صورت انجام در اوقات فراغت نمایانتر و چشمگیر تر می باشد.

۲- به عبارت دیگر، از این روایت برداشت می شود که پرداختن به فعالیت های فوق برنامه در اوقات فراغت، وقتی می تواند برای انسان، سازنده باشد که او را از کارهای مهم زندگی اش باز ندارد؛ به عنوان مثال، کسی که نمی تواند زندگی اش را از راه حلال تأمین کند و یا فرصت ارتباط با خدا را ندارد، پرداختن به کارهای هنری یا ورزشی و... نمی تواند سعادت او را تأمین کند و از این امور هم طرفی نمی بندد. ورزش های تفریحی باید کم تحرکی زندگی روزمره را در اوقات فراغت جبران کند. بی گمان آگاهی از شرایط، خصوصیات و شیوه های انجام ورزش های تفریحی و به وجود آوردن شرایط و امکانات مناسب با توجه به سلیقه ها و گرایش های مختلف، از جمله وظایف مهم مدیران و دست اندرکاران مقوله اوقات فراغت است.

۳- همچنین ضروری است که با کار فرهنگی زیاد، اقشار مختلف جامعه را از تأثیرهای مثبت تفریحات سالم و ورزشهای تفریحی آگاه کرد و آنها را هرچه بیشتر به سوی اینگونه فعالیتهای سوق داد. پیشنهاد می شود با ارتقاء سطح آگاهی عمومی نسبت به فواید ورزش و تاثیر آن بر سلامت جسمی و روانی در جهت افزایش شرکت در فعالیتهای ورزش در



زمان فراغت تلاش نمود. اطلاع رسانی و آگاهی لازم راجع به اوقات فراغت و فواید گذراندن فراغت ورزشی از طریق رسانه های جمعی، گسترش امکانات تفریحی ورزشی در پارکها و فضاهای ورزشی شهری، ایجاد گردهمایی های ورزش همگانی از جمله اقداماتی است که مسولین می توانند به آن بپردازند تا مشارکت بیشتر را در فراغت ورزشی در پی داشته باشد.

۴- ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تاثیر می گذارد. ورزش در درمان بیماری های نظیر افسردگی و نیز بر حافظه تأثیر می گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند.

منابع

- ۱- نعمت الله زاده ماهان ی کاظم، درمان افسردگی با ورزش (بازنگری ادبیات و توجیه های نظری اثرات ضد افسردگی ورزش، پژوهشهای روانشناختی، ۱۳۸۱)
- ۲- درخشان مبارکه محمد، بررسی رابطه میزان پرداختن به ورزشها سلامت روانی و ویژگی های شخصیتی مدیران میانی سپاه شاعل در رده های تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ۱۳۷۶
- ۳- غفاری مظفر، بررسی مقایسه مکان کنترل، خودپایی، سلامت روانی و هیجان خواهی در ورزشکاران حرفه ای، غیر حرفه ای و غیرورزشکاران، پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۸۴
- ۴- گنجی مسعود، رجبی سوران، غفاری مظفر، مقایسه سلامت روانی و مصرف سیگار در دانشجویان دارای رفتارهای مذهبی وبدون رفتارهای مذهبی، دانشگاه محقق اردبیلی، ۱۳۸۴
- 5- Tuson KM, Sinyor D. On the affective benefits of aerobic exercise: taking stock after twenty years of research. 2nd Edition, Wiley: New York, 2001
- ۶- حسن زاده فخری، بررسی رابطه ورزش با سازگاری اجتماعی ومیزان اعتدال به نفس دانش آموزان دختر دبیرستانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ۱
- ۷- س. رابرتس، گلین و س. اسپسنگ، کوئن و ل. پمبرتن، سینتال-روانشناسی ورزشی، چاپ اول- مترجمین: محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجایی (۱۳۸۲) - انتشارات رشد
- ۸- عبدلی، بهروز (۱۳۸۶) - مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، چاپ دوم - انتشارات بامداد کتاب
- ۹- عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۳) - تربیت بدنی عمومی (۲)، چاپ هشتم - تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور
- ۱۰- گائینی، عباس و رجبی حمید (۱۳۸۶) - آمادگی جسمانی، چاپ چهارم - انتشارات سمت
- ۱۱- ترکاشوند، علی (۱۳۸۷) - اوقات فراغت، جوانان و آسیبهای اجتماعی،
- ۱۲- پناهی، ایمان (۱۳۸۸) ورزش و اضطراب
- ۱۳- جمشیدی، محمد (۱۳۸۷) ورزش اوقات فراغت
- ۱۴- رضوانی، کاظم (۱۳۸۷) ورزش وسلامتی



۱۵- نهج البلاغه، دشتی، ص ۷۲۴، حکمت ۳۹۰.

۱۶- صحیفه سجادیه، دعای ۴۷، ص ۳۴۹.